

Des fraises ou des prunes en hiver? Nos grand-mères savaient comment conserver les aliments et les jeunes redécouvrent aujourd'hui leurs méthodes. Le «fait maison» est à la mode en ce moment.

Jürg Lendenmann

# Conserves

## Confitures, compotes et chutneys

Des prunes, beaucoup de prunes: elles sont indissociables de mon enfance. On avait sept grands pruniers dans le jardin. Avec les premiers fruits mûrs, on faisait des gâteaux sur lesquels j'aimais qu'il y ait beaucoup de nappage. Ma mère et ma grand-mère transformaient ensuite l'abondante récolte de fruits en confitures et compotes. Par chance, nous avions une cave dans laquelle entreposer les nombreux bocaux.

### Chasse aux microbes

La mise en conserve permet d'éviter que les moisissures et les bactéries ne s'attaquent aux aliments. Diverses méthodes existent pour cela:

- **par le froid:** réfrigérer, congeler, sur-

geler. Avantage: les vitamines, les couleurs et la structure de l'aliment sont bien conservées;

- **par la chaleur:** stériliser, pasteuriser, sécher;
- **par déshydratation:** on retire l'eau nécessaire au développement des micro-organismes; saler, saumurer (sel nitrité), confire (confiture, sirop);
- **dans l'alcool** (fruits au rhum);
- **par fumage:** chaleur, séchage, propriétés antibactériennes de la fumée. Viande, poisson;
- **par acidification:** baisse du pH. Conservation de légumes, fruits ou poissons dans du vinaigre ou dans de l'acide acétique;
- **par fermentation lactique:** baisse du

pH, les lactobacilles empêchent le développement d'autres bactéries (p. ex. choucroute);

- **par retrait de l'air:** emballage sous vide; conservation dans l'huile, dans de la chaux, dans du silicate de soude.

### Qui a découvert ces méthodes?

Dès 1700, Denis Papin découvre la stérilisation, sans grand écho à l'époque. Plus tard, Napoléon souhaitant améliorer l'approvisionnement de ses troupes, il promet une grosse somme d'argent à celui qui trouvera un procédé de conservation efficace. En 1810, le chef cuisinier français Nicolas Appert gagne le prix convoité, en découvrant que l'on peut conserver les aliments en les plaçant

# Recette

## Chutney de prunes

### Ingrédients

- 1 kg de prunes
- 250 g d'oignons émincés
- 1 morceau de gingembre, épluché et émincé
- 12 grains de poivre noir
- 1 cc de grains de moutarde jaune
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 dl/200 ml de vinaigre de vin rouge
- 150 g de raisins de Corinthe

### Préparation

1. Couper les prunes en deux et les dénoyauter.
2. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et cuire à feu moyen pendant une trentaine de minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture. Oter la cannelle.
3. Remplir immédiatement et fermer les pots préchauffés. Laisser refroidir.

### Conservation

12 mois. Placer les pots fêlés au réfrigérateur.

Recette tirée du livre d'Erica Bänziger, «**Natürlich hausgemacht. Besser als gekauft!**» 2013, Fona, ISBN 978-3-03780-487-2. Disponible seulement en allemand.

dans des bocaux fermés puis plongés dans de l'eau bouillante.

De nos jours, on commercialise des bocaux à conserves avec capsule en métal ou couvercle en verre et fermeture à étrier, à vis ou à crochets, le joint en caoutchouc assurant l'étanchéité. Les bocaux peuvent aussi être obturés avec de la cellophane.

### La juste mesure

Lorsqu'on stérilise ou pasteurise un produit, la chaleur détruit les enzymes nécessaires au développement des micro-organismes. Plus la chaleur est forte et durable, moins les spores et les microbes subsisteront, ce qui permet d'allonger la durée de conservation. La chaleur élimine toutefois aussi les nutriments tels que la vitamine C et le bêta-carotène. La méthode à privilégier dépend de l'aliment, du produit fini et de la durée de conservation souhaitée, mais aussi de la saveur que l'on veut obtenir. L'ajout de sucre permet d'éliminer l'eau nécessaire aux microbes pour proliférer. Une bonne dose de sucre entraîne donc une meilleure conservation du produit mais masque aussi son goût. Il faut trouver le bon compromis.

### Mise en bocal (stérilisation)

Placer les ingrédients (légumes, fruits, champignons, viande, etc.) dans le bocal, puis fermer à l'aide du joint et des crochets/de l'étrier. Mettre le bocal dans

une marmite remplie d'eau que l'on porte lentement à ébullition, jusqu'à près de 100°C (vérifier à l'aide d'un thermomètre). La stérilisation commence alors (suivre la recette). Retirer les bocaux et les laisser refroidir (les couvrir d'un torchon). On peut ôter les crochets. Conseil: il existe des stérilisateur à conserves qui facilitent le retrait des bocaux. On peut aussi stériliser au four mais cela coûte bien plus cher en énergie. Les préparations stérilisées se conservent pendant une année au maximum.

### Mise en pot (pasteurisation)

Pour faire ses confitures, ma grand-mère utilisait une marmite en cuivre; aujourd'hui, ce serait plutôt de l'inox. Placer avec précaution les pots vides dans l'eau frémissante (70 à 90 degrés). Remplir

jusqu'à ras bord les pots chauds et propres (!) de confitures, gelées ou chutneys, les fermer avec une capsule à vis (twist-off) et les retourner: le couvercle est ainsi «stérilisé». Laisser refroidir lentement (recouvrir d'un torchon). Le «plop» et la légère incurvation de la capsule indiquent que le pot est hermétiquement fermé. Les préparations ainsi pasteurisées se conservent pendant au moins six mois.

### Ne pas les oublier à la cave

Conserver les bocaux fendus au réfrigérateur. Avec le temps, les conserves perdent de leur couleur, de leur goût et de leur consistance. Toutefois, les confitures peuvent rester inaltérées même après plusieurs années (pas de moisissure, pas de fermentation du contenu).



Photo: © Matka Wariatka, Fotolia.com